

长

寿之道

日前,获悉患病20多载的孙德贞阿婆喜庆百岁生日,感念家属关怀备至和社会大家庭浓浓亲情如影相随,助老安度晚年,被人们传为佳话。

大家庭亲情相随久病人圆梦百岁

春意盎然,花香鸟语。笔者又一次赶赴本市交通路北隅一处宜居地社区——初创于上世纪50年代居室狭小多户合用煤卫设施老公房,现已改建成宽敞舒适独用新住宅。

孙德贞阿婆正在观看电视,闻客来访,略举右手,示意请坐。保姆长期护理,熟悉老人口齿不清含义,解说无误,阿婆点头表示认可。

保姆小陈介绍:“阿婆生于1919年2月8日,江苏人,常住上海。”当初急症,幸亏抢救及时才恢复生命迹象。患有脑梗后遗症。通过理疗,老人脑子尚清爽,可是语言含混,右手能动,左侧手脚有障碍,半身瘫痪。

“像阿婆这样没工作的家庭妇女,长期生病,生活困难,要在旧社会人早就没啦!新社会,政府一直给阿婆享受社会救助金。她的子女已退休,常来看望独居老娘,还请俺这个小保姆日夜照顾……”

笔者回想2018年3月19日初访,偶见阿婆抬眼一瞥,小陈心领神会,柔声说:“阿婆,请稍候片刻。俺去取水。”旋即转到公用走廊北面四户合用厨房间提来自家保温瓶,小心翼翼注入半碗开水,手感水温适当,这才笑道:“阿婆,请喝水。烫不烫?”保姆往往只看一个眼神或一个手势,就能助老到位,使阿婆笑口常开,无忧无虑。

每天早上8时许,孙阿婆一觉醒来,睁开双眼,东张西望,守候在旁的保姆小陈赶紧俯身,附耳低声呼唤:“阿婆,您想起床么?”得到肯定答复,保姆会顺其心意轻轻款款扶老人起身,帮她穿戴齐整。

漱洗事毕,安排她坐上椅子,将热气腾腾美食有条不紊一匙一匙喂入阿婆嘴里。午餐和晚餐也由保姆助她就食。

天朗气清,惠风和畅。保姆便推护轮椅车上的孙阿婆逛街景,游览公园,尽兴而返。

平时常选购萝卜、芹菜之类新鲜蔬菜、豆制品、鸡蛋、瘦肉、猕猴桃、瓜果、黑木耳等食品。保姆不厌其烦,事先将老人独享正餐之食置于器皿再用粉碎机加工成细微颗粒糊状,方便久病人吞食。餐后,孙阿婆欣赏家属小辈专门为她添置的新型彩色大电视机播放的淮剧、锡剧、沪剧等戏曲节目。

老人倦了思睡,保姆马上替她宽衣解带安然就寝。周而复始,每天起卧大动作至少重复八遍。深夜,保姆睡卧咫尺之遥小床,或闻她梦中惊呼,保姆就一跃而起,扑到大床边观察,贴近老人耳畔,轻语抚慰,手势灵动按摩,直至她情绪稳定重新酣然入梦……空调控制气温,室内四季如春。

保姆替老人擦身,早晚各一次。炎夏,在四户人家合用卫生间关起门来保姆助老独浴——超越血缘亲缘的左邻右舍总是礼让久病人优先使用公共部位大小卫生设施。孙阿婆对保姆窃窃私语:“假如老式公房改成煤卫独用新格式,就会让你省事省力得多,也让好心邻居家方便得多,否则,阿拉总觉得过意勿去哟!”去年,上海一家建筑公司人员设备进驻该小区……2019年初,阿婆如愿以偿入住改建之后独门独户新寓所。邻居们皆大欢喜,胜似亲情更浓。

保姆小陈转述阿婆肺腑之言:“躬逢盛世新时代,老身感受社会大家庭那么多亲情,甚至助俺长命百岁梦成真——自是感恩不尽哟!”

颐

养妙招

便秘

便秘是一组对排便障碍症状的描述,而非一个疾病的名称,临床上便秘的表现一般有以下三种,粪便过硬,便次减少(每周排便少于三次)排便困难或排便费力,患者一旦出现便秘,应及时到医院就诊,切勿自行服泻药,一泻了之,以免贻误病情。

曾经有一男性老年患者,有便秘病史十余年,自行服用排便药物,近半年来自觉便秘症状加重,每次排便干硬且费力,伴有腹胀腹痛,头晕目眩,烦躁易怒,腰膝酸软,畏寒,脱发,苔红苔薄白,脉沉细,中医诊断为脾肾两虚,经用笔者经验方“车前五仁汤”加健脾温肾中药,两个疗程后,治愈了患者的顽疾。

便秘患者痊愈后,为了预防复发,更应注意平时自我保健。

1. 纠正不良饮食习惯,主食充足,多吃粗纤维食物,如芹菜,韭菜,菠菜,青菜,玉米等,粗纤维能软化大便,增加粪量和肠管内容积,提高肠

饮

食养生

香椿

椿,又名椿叶、春尖叶,为楝科植物香椿的嫩叶,全国各地均有栽培,可鲜用,也可晒干用。

齐白石青年时就喜爱吃香椿,后来绘画成名后,仍然喜欢吃香椿。每逢春天,谷雨前后,他总要到菜市场买香椿。除了喜欢香椿炒鸡蛋外,还喜欢将香椿切成细末拌豆腐吃,或将香椿做成炸酱面、麻酱面或卤面来品尝。

清代戏曲理论家李渔也对香椿推崇备至,他在《闲情偶寄》中写道:“菜能芬人齿颊者,香椿头是也”。

中医认为,香椿性味苦、涩、平,入脾、胃经,有清热解毒,美容养颜,涩肠止血,健胃理气,杀虫固精之功,《本草纲目》言其“煮水,洗疮疥风疽”。《新修本草》言其“主洗疥疮,风疽”。《生生编》言其“消风解毒”。《陆川本草》言其“健胃,止血,消炎,杀虫,治子宫炎,肠炎,痢疾,尿道炎”。香椿不仅味道鲜美,而且营养

养

生一得

年纪大了,会注意“变老十大征兆”之类的帖子,也的确会感到“公交车站怎么变远了”“上这么个小坡也喘气”等等。最近,我又添了一条。

那天难得喝一罐雪碧,最后一口本该仰脖,就是不灵活了,明显感到颈背牵住,整个身体不由自主地后仰。再一想,平时刷牙,含口水抬头清清喉咙,也一样有点别扭。不用说,这是脊椎的问题。医生的忠告包括做点运动,像颈背肩部的小体操,而他们推荐最好的运动,当数放风筝。放风筝时,你会很自然地抬头,还会不断保持。不过这就让人有点“恨不在潍坊了”。

如何预防便秘的复发

徐伟祥

管内压力,刺激肠蠕动,有利于排便,不嗜精细饮食,禁食辛辣刺激食品,如辣椒,芥末,大蒜烈酒等,功能性便秘患者,可定时服用小麦麸皮纤维,但肠道器质性狭窄者不宜食用。

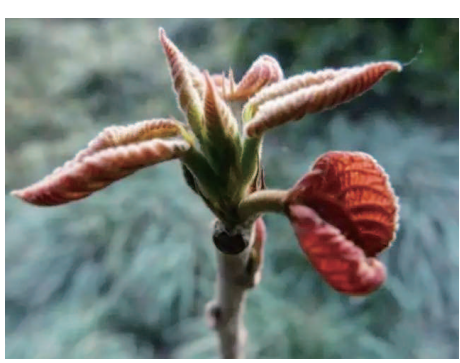
2. 纠正不良排便习惯,忽视便秘,中老年女性较多,可能是因为早晨忙于家务,或急于上班而来不及排便,也有因职业环境如营业员,接待人员等不便离开岗位,经常强忍排便会诱发便秘,影响正常排便反射,如厕时阅读书报玩手机更是一种常见不良排便习惯,不利于排便反射的连续进行。另外,蹲位排便,因肛管直肠角增大,更有利于排便,但年老体弱者宜量力而行。
3. 每日要有足够的饮水量,特别老年人或体力劳动者,肠管内水分被大量吸收,所以要预防便秘就要多喝水,但不宜过度饮茶或含咖啡的饮料。根据中医“咸能软坚”的理论,如果能养成每日晨起空腹饮一杯淡盐开水,对防治便秘有重要

雨前椿芽雨后笋

胡献国

丰富,据测定,每百克香椿芽含蛋白质9.8克,维生素C120毫克,钙143毫克,均名列群蔬之首,此外,还含有磷135毫克,胡萝卜素163毫克。

药理研究表明,香椿芽煎剂对金黄色葡萄球菌,痢疾杆菌,伤寒杆菌等都有明显抑菌和杀菌作用,因而临床上常用来治疗肠炎、痢疾、子宫内膜炎、宫颈炎、尿道炎、疮痍肿毒等疾病。民间常用香椿芽捣烂取汁抹面,以滋润肌肤,治疗面疾,美容养颜。用香椿芽与大蒜、食盐适量捣烂外敷,治疗疮痍肿毒颇具效验;香椿皮可清热燥湿,凉血止血,治疗泄泻,遗精,肛裂,痔疮下血,肠蛔虫病等;香椿籽炖肉服食,可治疗风湿性关节炎。常见香椿的服食方法有香椿拌豆腐和香椿炒鸡蛋等。如果香椿叶老了,不宜食用,



可将香椿叶洗净,晒干,捣成细末状,装入容器。在作菜或烧汤时放一些,可不见香椿而有香椿香味。

“雨前椿芽雨后笋”,谷雨前后,正是采食香椿的最好时节,喜欢食疗的朋友不妨一试。需要注意的是,香椿叶为香椿嫩叶,色赤而香,可供食用。还有一种桤叶,其色白而臭,不入食,专供药用。《本草纲目》言“香者名椿,臭者名桤”,二者形状相似,食用时应注意辨别。

在屏幕上“放放风筝”

凌启渝

我常常用电脑,有天突然想到做个小动作,也能让自己不知不觉地多抬头。那就是,电脑屏幕上有个工具条,显示着一些常用工具或文件夹的图标,你也可以自选些图标放进来(或丢掉)。工具条通常放置在屏幕的底部,也鲜少有人想过移动它。实际上,你非常方便就能将它移到屏幕顶部。只需要将光标移到工具条上,按着鼠标左键选定它,往屏幕顶部一拖,它立马就移到那里。以后你再注视工具条时,你的视线关注之处一下子就上升了三四十厘米,身体当然随之提一提。这真是在屏幕上得到了“放风筝”抬头的效果。

而拖住工具条往左(或右)侧推,就能把它放置到侧面。所以,你可以“左上右”三个位置灵活放置,想起来就换个角度。除了让你抬头的直接效果之外,这些“另类”的操作也一直在提醒你,不要长时间埋头在电脑屏幕前。

同样道理,诸如中文输入法的选字框,那是可以随便拖动的,也应该尽量放到屏幕高处;而一篇文章写到屏幕的下方时,要及时将它移上来(比如拉动,或在文末先多打几个回车),这样,操作中按键入光标尽量多留在屏幕的上方。

屏幕上“放风筝”,一个小动作,帮助照顾好自己。